

## SUICIDE PREVENTION PROCLAMATION

### SPANISH LANGUAGE VERSION

*Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La línea de atención “National Suicide Prevention Lifeline” proporciona apoyo confidencial y gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana a las personas con angustia y proporciona también recursos para crisis y prevención a Usted y sus seres queridos. Llame por favor al 1-800-273-TALK (8255) o visite suicidepreventionlifeline.org*

Considerando que septiembre se conoce como “Mes nacional de prevención del suicidio,” y los días 8-14 de septiembre se conocen como “Semana nacional de prevención del suicidio”; y

Considerando que los pensamientos suicidas pueden afectar a cualquier persona, sin importar su edad, género, raza, orientación, ingresos, religión o herencia; y según la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP), el suicidio es la décima causa de muerte entre los adultos, y la segunda causa de muerte entre los individuos entre los 10 y 34 años en los Estados Unidos, y

Considerando que más de 48,000 personas murieron por suicidio en los Estados Unidos en 2018, con un promedio de 132 suicidios al día, lo que incluye a los militares activos y los veteranos que representan un 13.5% de todos los suicidios en la nación, y

Considerando que estudiantes de los grados 10 y 12 en Edmonds-Woodway High School exhibieron una cantidad preocupante de intentos de suicidio y consideración de intentar el suicidio, según una encuesta estudiantil del Estado de Washington, y

Considerando que los residentes de 65 años o más de edad constituyen aproximadamente 13% de la población de los EEUU pero cometen más de 18% de todos los suicidios, siendo la depresión la causa principal para los ancianos, al igual que para toda la población, y

Considerando que cada suicidio impacta directamente a un mínimo de 100 individuos, inclusive a familiares, amigos, colegas del trabajo, vecinos, profesionales de atención médica y miembros de la comunidad, y

Considerando que la gran mayoría de las personas que luchan con circunstancias difíciles y dolor físico o emocional no pasan a suicidarse y que compartir estas historias de esperanza y recuperación puede reforzar nuestra comunidad, y

Considerando que Edmonds, Washington no es diferente de ninguna otra comunidad del país y elige apoyar de manera pública a nuestros educadores, profesionales de salud mental, entrenadores atléticos, la comunidad de fe, los agentes de cuerpos policiales, y los padres como compañeros en apoyar a nuestra comunidad al sólo estar disponibles para charlar de forma abierta y escuchar sin juicios a los otros, y

Considerando que cada miembro de nuestra comunidad debería entender que a través de los desafíos de la vida todos necesitamos uno que otro recordatorio que todos nosotros tenemos nuestras batallas, y

Considerando que alentamos a todos los residentes a tomar el tiempo para reflexionar sobre su bienestar, al igual que contactar con sus familiares, amigos y vecinos a base regular y comunicar honestamente y con cualquier gesto que vean apropiado su aprecio por su mera existencia. El sencillo acto de una llamada, mensaje de texto, nota, apretón de manos, o abrazo puede ayudar bastante para conseguir que alguien se dé cuenta que importa y para ayudarle a sobrepasar una potencial crisis suicida.

Así por lo tanto se resuelve que el Alcalde y Consejo Municipal de Edmonds proclama por la presente que el mes de septiembre 2020 será Mes para la Prevención del Suicidio en la ciudad de Edmonds.

Fechado este día 1 de septiembre de 2020

## RUSSIAN LANGUAGE VERSION

*Каждый из нас может оказать помощь в предупреждении самоубийстве. Национальная горячая линия по предупреждению самоубийств предоставляет круглосуточную, бесплатную и конфиденциальную поддержку людям, испытывающим трудности, а также профилактические и кризисные ресурсы для вас или ваших близких. Обращайтесь по номеру 1-800-273-TALK (8255) или зайдите на сайт [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)*

Учитывая, что сентябрь известен как «Национальный месяц предотвращения самоубийств», а период с 8 по 14 сентября — как «Национальная неделя предотвращения самоубийств»; и

Учитывая, что мысли о самоубийстве могут затрагивать любого человека независимо от возраста, гендера, расы, ориентации, уровня дохода, религии или происхождения, а также то, что согласно Американскому фонду предотвращения самоубийств (AFSP) в Соединенных Штатах самоубийства — это 10-я причина смертности среди взрослых и 2-я причина смертности среди лиц в возрасте от 10 до 34 лет; и

Учитывая, что в 2018 году в Соединенных Штатах в результате самоубийств погибло более 48 000 человек — в среднем 132 самоубийства в день, включая действующих военнослужащих и ветеранов, что составляет 13,5 % от общего числа самоубийств в стране; и

Учитывая, что в ходе проведенного в 2018 году в штате Вашингтон опроса здоровых учащихся, учащиеся 10 и 12 классов средней школы Эдмондс-Будвей сообщили о тревожащем количестве попыток самоубийства и размышлений о самоубийстве; и

Учитывая, что жители в возрасте 65 лет и старше составляют около 13% населения США, но на них приходится более 18 % всех самоубийств, и то, что наиболее распространенной причиной самоубийств в пожилом возрасте, как и всех самоубийств, является проигнорированная депрессия; и

Учитывая, что каждое самоубийство непосредственно затрагивает как минимум 100 человек, включая семью, друзей, коллег по работе, соседей, медицинских работников и членов общины; и

Учитывая, что подавляющее большинство людей, которые сталкиваются с трудностями, эмоциональной и физической болью, не умирают в результате самоубийства, и то что распространение таких историй о надежде и выздоровлении может укрепить нашу общину; и

Учитывая, что Эдмондс, штат Вашингтон, ничем не отличается от любой другой общины в стране, и принимает решение публично заявить о полной поддержке местных педагогов, специалистов в области психического здоровья, спортивных тренеров, религиозных общин, сотрудников правоохранительных органов и родителей в качестве партнеров нашей общины, всегда готовых говорить открыто и слушать друг друга без осуждения; и

Учитывая, что каждый член нашей общины должен понимать, что несмотря на жизненные сложности нам всем необходимо время от времени напоминать о том, что каждый из нас борется со своими проблемами; и

Учитывая, что мы призываем всех жителей уделить время и поразмышлять о собственном благополучии, а также регулярно встречаться со своей семьей, друзьями и соседями и честно высказывать признательность за свое существование любым жестом, который они сочтут уместным. Обыкновенный телефонный звонок, текстовое сообщение, записка, рукопожатие или объятие могут помочь кому-то осознать, что он для кого-то важен, и способствовать преодолению потенциального суицидального кризиса.

То с учетом вышеизложенного постановляется, что Мэр и Городской Совет Эдмондса настоящим объявляют сентябрь 2020 года Месяцем предотвращения самоубийств в городе Эдмондс.

Дата 1 сентября, 2020 г.

## KOREAN VERSION

우리 모두 자살 예방을 도울 수 있습니다. 전국 자살예방센터 (*National Suicide Prevention Lifeline*)는 고통을 받는 사람을 위해 믿을 수 있는 무료 지원을 연중 무휴 제공하며, 귀하와 귀하의 가족을 위해 예방 및 위기 관리 자원을 제공합니다. 1-800-273-TALK(8255)로 전화하거나 [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)를 방문하십시오.

9월은 “전국 자살 예방의 달”이며, 9월 8-14일은 “전국 자살 예방 주간”입니다.

자살 생각은 연령, 성별, 인종, 성향, 소득 수준, 종교, 배경과 상관없이 누구에게나 영향을 미칠 수 있습니다. 미국 자살예방재단(American Foundation for Suicide Prevention, AFSP)에 따르면, 미국에서 자살은 성인 사망 원인 10 위, 10세에서 34세 사이의 사망 원인 2위입니다.

2018년 미국 전역에서 48,000명 이상의 사람들이 자살로 사망했으며(매일 평균 132건의 자살), 여기에는 전국의 모든 자살 사건 중 13.5%를 차지하는 현역 군인 및 재향 군인이 포함됩니다.

Edmonds-Woodway의 10학년과 12학년 고등학교 학생들은 2018년 워싱턴주 건강한 학생 설문조사(Healthy Student Survey)에서 우려할만한 숫자의 자살 시도 횟수 및 자살을 고려 중인 사람들에 대해 보고했습니다.

65세 이상의 거주자는 미국 인구의 약 13%를 차지하지만 자살은 전체의 18%를 차지합니다. 모든 자살과 마찬가지로 노인 자살의 가장 흔한 원인은 치료되지 않은 우울증입니다.

모든 자살은 가족, 친구, 동료, 이웃, 의료 전문가, 지역 사회 구성원을 포함하여 최소 100명의 사람에게 직접적인 영향을 미칩니다.

어려운 상황, 정서적, 육체적 고통으로 어려움을 겪는 대다수의 사람들은 자살로 죽음을 택하지 않으며, 이러한 희망과 회복에 관한 이야기를 나눈다면 우리 공동체가 강화될 수 있습니다.

워싱턴주 에드먼즈는 미국의 다른 지역 사회와 다르지 않으며, 우리 지역 사회를 지원하면서 단지 솔직하게 대화할 수 있고 서로를 판단하지 않으면서 경청하는 파트너로 현지 교육자, 정신 건강 전문가, 운동 코치, 신앙 공동체, 법 집행관, 부모들에게 공개적으로 전적인 지원을 보내기로 결정합니다.

우리 공동체의 모든 구성원은 평생의 투쟁을 통해 우리 모두가 자신만의 싸움을 하고 있다는 사실을 가끔씩 상기시켜줄 무엇인가가 필요하다는 점을 이해해야 합니다.

우리는 모든 주민들이 시간을 내어 자신의 웰빙에 대해 숙고하고, 정기적으로 가족, 친구, 이웃과 대화하며, 적절한 제스처로 이들의 존재에 대한 감사를 솔직하게 전달할 것을 권장합니다. 간단한 전화 통화, 문자 메시지, 메모, 악수, 포옹은 누군가에게 자신이 중요하다는 것을 깨닫게 하고 자살 위기를 극복하도록 돋는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.

이에, 에드먼즈시의 시장과 시의회가 2020년 9월을 에드먼즈시의 자살 예방의 달로 선포하기로 결의했습니다.

날짜: 2020년 9월 1일.

## CHINESE VERSION

我们都可以帮助预防自杀；美国国家预防自杀生命线（*National Suicide Prevention Lifeline*）为身处困境的人提供每周 7 天，每天 24 小时的免费和保密的支持，并为您或您关爱的人提供预防和危机资源。请致电 1-800-273-TALK (8255) 或访问 [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

鉴于；9月被称为“全国预防自杀月”，而9月 8-14 日被称为“全国预防自杀周”；且

鉴于；无论年龄、性别、种族、性取向、收入水平、宗教信仰或背景如何，自杀的念头可能会影响任何人；根据美国自杀预防基金会（AFSP）的资料，自杀在成年人主要死亡原因中排名第 10 位，在美国 10 到 34 岁的人当中，自杀则是第二大死亡原因；且

鉴于；在 2018 年，全美有超过 48,000 人死于自杀，平均每天有 132 例自杀，这其中现役军人和退伍军人占全国自杀案例总数的 13.5%；且

鉴于；在 2018 年华盛顿州健康学生调查（*Washington State Healthy Student Survey*）中，Edmonds-Woodway 高中 10 年级和 12 年级学生报告的自杀未遂和考虑自杀的数目令人忧心；且

鉴于；65 岁以上的居民约占美国人口的 13%，但在所有自杀案例中所占的比例却超过 18%，与所有自杀一样，老年人自杀的最常见原因是未得到治疗的抑郁症；且

鉴于；每起自杀都会直接影响至少 100 个人，其中包括家人、朋友、同事、邻居、医疗保健专业人员和社区成员；且

鉴于；绝大部分处境艰难或承受心理和身体痛苦的人并不会了断自己的生命，而分享这些关于希望和康复的故事能够让我们的社区变得更强大；且

鉴于；华盛顿州埃德蒙兹市与全国各地任何其他社区都没有什么不同，并且决定公开与地方教育工作者、心理健康专业人士、体育教练、信仰社区、执法人员以及家长合作，全力支持我们的社区，提倡不加评判的坦诚交流和倾听；且

鉴于；本社区中的每个成员都应该理解，在生活的艰辛中，我们所有人都需要偶尔的提醒：我们都有感到孤军奋战的时候；且

鉴于；我们鼓励所有居民花些时间反思自己的身心健康，并定期问候家人、朋友和邻居，以任何自己认为合适的方式真诚地表达对这些人的感恩之心。一个简单的电话、短信、便条、握手或拥抱能有效地帮助一个人意识到自己有多么重要，并帮助他们克服潜在的自杀危机。

现在，有鉴于此，兹决定，埃德蒙兹市市长和市议会特此宣布将 2020 年 9 月命名为埃德蒙兹市的自杀预防月（*Suicide Prevention Month in the City of Edmonds*）。

日期：2020 年 9 月 1 日。